وفي أثناء حديثه مع أحد أصدقائه المقربين نصحه صديقه بأن يجرب ممارسة بعض التمارين الرياضية حتى يخرج من حالة الاكتئاب هذه، ونصحه بأن يمارس رياضة الجري خاصة فهي سوف تساعده على الشعور بتحسن نوعًا ما.

أخبر "هال" صديقه إنه لم يمارس رياضة الجري قط في حياته، بل إنه لا يحب رياضة الجري أصلًا، ولكنه تذكر إنه أيضًا لا يحب الحياة التي يعيشها فما المانع إن جرب رياضة الجري هذه؟ ومع ظهيرة يوم العطلة الأسبوعية ارتدي "هال" ملابسه الرياضية وبدأ بالركض حول المنطقة التي يسكنها.

كانت تجربة مفيدة بالنسبة له حيث شعر أن القلق تلاشى في تلك اللحظات التي كان يجري فيها وغمره إحساس مؤقت بصفاء الذهن الذي ساعده بالبدء في التفكير الإيجابي تجاه مشكلات حياته.

أحب "هال" هذه التجربة ككل وعزم على ممارسة رياضة الجري بانتظام كما عزم على فعل بعض الأمور التي يمكن أن تُحسّن من الحياة

التي يعيشها، ولكنه وجد صعوبة في إيجاد الوقت لفعل هذه الأمور، حيث كان مشغولًا لدرجة أنه لا يجد الوقت لتحسين حياته.

وأذكر هنا مقولة الكاتب "ماثيو كيلي Matthew Kelly ": (كلنا نريد أن نكون سعداء، وكلنا ندري ما الأشياء التي يجب أن نفعلها لنكون سعداء، ولكننا لا نفعل هذه الأشياء لأننا مشغولون، مشغولون بألا نكون سعداء).

لم يعتد "هال" أن يستيقظ مبكرا -كأغلبية سكان هذا الكوكب- إلا في حالات الضرورة كالذهاب إلى العمل أو مصلحة حكومية أو من أجل اللحاق بموعد طائرة، وكان يعتبر نفسه كائنًا ليليًّا؛ لذلك قرر أن يمارس رياضة الجري والأمور الأخرى التي من شأنها تغيير حياته ليلًا بعد الانتهاء من العمل، ولكنه اكتشف أن وقت الليل ليس الوقت المناسب حيث إنه دائمًا يكون مُتعبًا وليس في الحالة الذهنية والبدنية المطلوبة.

فكر في أن يستغل وقت الراحة في وسط يوم العمل ولكنه نادرًا ما كان هذا الوقت أهلًا للاستخدام حيث إن التفكير في مهام العمل والتحضير لها كان ما يفعله في وقت الراحة.

لم يجد "هال" وقتًا مناسبًا إلا الصباح الباكر قبل الذهاب إلى العمل، لكن هذه الفكرة كانت بمثابة الكابوس بالنسبه له، هو لا يتصور أن يستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا دون داعٍ، فقد كان يستيقظ بصعوبة بالغة في السادسة وأحيانًا السابعة صباحًا من أجل الذهاب إلى العمل، وكل يوم هو يجر نفسه جرًّا حتى يغادر سريره، لذلك قرر للحظات أن ينسى الفكرة تمامًا ويعيش حياته كما هي ولكنه تذكر – حسب قوله – مقولة الكاتب "كيفن براسي Kevin Bracy ": (إذا أردت أن تعيش حياة مختلفة عن تلك التي تعيشها، فعليك أن تفعل أشياء مختلفة عن تلك التي تفعلها).

وهذا قانون رباني ثابت حيث يقول الله الرافع الخافض:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ ﴾ [الرعد: ١١]

فإن كنت غير سعيد بالحياة التي تعيشها فلا بد أن تُغيّر من أسلوب حياتك حتى يغير الله حياتك، وإن كنت سعيدًا بالحياة التي تحياها فحافظ على الأمور التي تفعلها لا يبدل الله العزيز نِعمه التي أنعم بها عليك، وفي هذا يقول الدكتور راتب النابلسي:

غيّر كي يغيّر. ما بتغيّر ما بيغيّر.

الصباح المعجزة

كتب "هال" ستة أمور من شأنها إضافة معنى للحياة التي يعيشها وعزم أن يستيقظ في الخامسة صباحًا، وأن يعطي كل أمر عشر دقائق فقط بعد ذلك يذهب إلى عمله، تلك الأمور كان منها الدعاء والقراءة وممارسة بعض التمارين الرياضية، العجيب أنه بعد أن كتب فقط هذه الأمور أصبح مُتحفزًا جدًّا للاستيقاظ مبكرًا في اليوم التالي بعد أن كانت الفكرة عبارة عن كابوس بالنسبه له.

وهنا يُخبرنا علم النفس أن الإحصائيات تقول بأن أولئك الذين يكتبون أهدافهم ينجحون في تحقيقها أكثر ٨٠% من الذين لا يكتبون أهدافهم، وأيضًا الذين يكتبون مشكلاتهم ويكتبون الحلول المُمكنة لها يخلصون أنفسهم من القلق الناتج عن كثرة التفكير في المشكلات.

في اليوم التالي استيقظ "هال" في الخامسة صباحًا رغم أنه لم يحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، وبدأ بتنفيذ الخطة التي وضعها لنفسه وبما أنه كان يستغرق فقط عشر دقائق لكل نشاط، لم يشعر بالثقل أوالمقاومة لممارسة هذا النشاط، فأنت لو عزمت على القراءة لمدة عشر دقائق لن تقاومك نفسك كما لو عزمت على القراءة لساعة أو ساعتين.

حافظ "هال" على هذا الروتين الصباحي لبضعة أسابيع وشعر بتغير ملحوظ في حياته حيث أن القلق بدأ يتلاشى شيئًا فشيئًا وأصبح أكثر تركيزًا على حل مشكلاته وأكثر سعادة، وقرر أن يستيقظ في الرابعة صباحًا ليعطي كل نشاط مدة أطول، وبالفعل أصبح الاستيقاظ في الرابعة عادة يفعلها دون مجهود.

بعد شهرين تغيرت حياة "هال" بشكل جذري لذلك أراد أن يطلق اسم على هذا التغير وأن يشاركه مع آلاف الناس فأطلق عليه اسم "الصباح المعجزة".

"الصباح المعجزة The Miracle Morning" أصبح اسمًا للندوات التي يعقدها "هال" لمشاركة الناس قصته، وأصبح أيضًا عنوان كتابه الذي باع ملايين النسخ وتُرجم إلى سبع عشرة لغة، وتم تأسيس موقع رسمي يشارك فيه آلاف الأشخاص الذين تغيرت حياتهم مع الصباح المعجزة حيث يتم سرد عشرات القصص يوميًا.

بشكل شخصي شاركت بقصتي التي بدأت قبل أن أقرأ كتاب "الصباح المعجزة" وكنت فخورًا جدًا وأنا أُخبر "هال" بأنني أستيقظ تلقائيًا في الرابعة صباحًا لأن ديني يفرض عليّ ذلك، وأول شيء أفعله بعد أن أستيقظ هو الصلاة، الصلاة التي سميتها "الصلاة المعجزة".

الصلاة المُعجزة

صلاة الفجر.

لعدة سنوات وأنا أُطارد تلك الصلاة، كان يضيق صدري كلما فكرت في أنني يمكن أن أُغادر هذه الدنيا وفي صحيفتي بضع صلوات تُعد على أصابع اليد الواحدة، دونها كنت أشعر دائمًا أن هناك شيئًا ناقصًا، كيف هو حالي إذا وقفت بين يدي الله ملك الملوك ناظرًا في كتابي حيث لا صلاة فجر فيه!!

ماذا سأقول لربٍّ أعطاني كل شيء، كل أعذاري كانت تبدو سخيفة أمام عطاء الله العظيم لي، سلكت سُبلًا كثيرة حتى أُحافظ عليها وفشلت. كثيرًا ما كنت ألوم ظروف الحياة حتى اكتشفت أني وكثير ممن يعانون مثلي - وكان منهم من يحافظ على الأربع صلوات الأخرى في المسجد - نريد أن نُسيّر صلاة الفجر لتتفق مع أسلوب الحياة الذي نعيشه ولا نريد أن نُغير أسلوب حياتنا حتى يتماشى مع صلاة الفجر!!

اكتشفت أننا نركن دائمًا إلى أسباب دينية وروحانية لعدم قدرتنا على الاستيقاظ لصلاة الفجر، وفي الحقيقة أننا نغفل أمرًا بسيطًا ماديًّا منطقيًّا يمكن التحكم به وهو أن ننام مبكرًا أصلًا، فهذه أولى خطوات الأخذ بالأسباب قبل التفتيش عن أسباب روحانية ودينية.

عجيب أن ننام في الثانية عشر منتصف الليل أو الواحدة صباحًا ونريد من تلك النفس الضعيفة أن تستيقظ في الرابعة أو الخامسة صباحًا.

نحن بذلك سهلنا على الشيطان أن يأتي لنا بأول الأعذار بمجرد أن نستيقظ وهو (لم تحصل على قسط نومٍ كافٍ. نم. نم) تخيل أنك حصلت على ست ساعات نوم قبل الاستيقاظ لصلاة الفجر، لن يكون هذا العذر قويًّا كما لو نمت لساعتين فقط.

حكمة الله الحكيم أن تكون صلاة الفجر أسلوب حياة، مركز الطاقة الذي تبدأ به يومك، ليست فقط محطة تمر بها، إن استيقظت من نومك مررت عليها خلال رحلة نومك وإن لم تستيقظ فقد فاتتك.

أراد الله القدير لنا أن يتماشى أسلوب حياتنا مع صلاة الفجر وليس العكس، هكذا أراد الصانع الحكيم، وكل من اتبع تعليمات الصانع – حتى من غير المسلمين - كان النجاح حليفًا لهم، لأنها سُنة الله الثابتة.

نظرت إلى حالي وفتشت في نفسي فلم أجد أمورًا أكثر أهمية من صلاة تشهدها الملائكة، بها أكون في ذمة الله مذ أن أبدأ يومي، ركعتا السُنة فيها خير من الدنيا وما فيها، بها ومعها فرصة لتحقيق أهدافي في حياتي ولآخرتي، من خلالها أحيا الحياة التي أردت دومًا أن أحياها.

أخبرني أنت عن تلك الأمور البالغة الأهمية التي تفعلها من بعد العاشرة مساءً، الغالبية العظمى لا تفعل أمورًا مهمة أو ضرورية في ذلك الوقت عدا الذين فرضت عليهم الحياة العمل ليلًا، حتى وإن كانت هناك أمور ضرورية فالغالبية العظمى يمكنهم أن يفعلوا هذه الأمور صباحًا.

يشتكي الكثير أن ليس لديهم وقت ليفعلوا الأشياء المحببة والمهمة لهم، فأنصح المقربين مني بأن يستيقظوا فجراً ويفعلوا تلك الأمور قبل أن يُسلب يومهم من بين أيديهم.

لكن ما فهمته عن الكثير منهم أنهم لا يريدون أن يبدأوا يومهم فجراً، هم فقط يريدون أن تكون صلاة الفجر محطة في رحلة نومهم الممتعة ربما كانت لهم ذكريات غير سعيدة مع الاستيقاظ فجراً مثل الذهاب إلى الامتحانات أو السفر وما يحمله من قلق، فهم دائماً يربطون تلك الذكريات بالاستيقاظ فجراً، أيضاً هم لا يريدون أن يضحوا بساعتين أو ثلاث ساعات ليلاً من أجل صلاة الفجر وما يلحقها من نجاح.

هل لك أهداف؟

ربما جعلتك تلك العيشة الرتيبة مشغولًا لدرجة أنك نسيت أن تطمح وتضع أهدافًا، ربما ظننت أنه لا يحق لك هذا، أو ربما يكون لك بعض الأهداف التي كُتبت منذ سنوات فتكتفي بالنظر إليها بين الحين والآخر.

- هل تاقت نفسك مرة لأن تحفظ القرآن الكريم؟
- هل تمنيت أن يكون لك ورد يومي من القرآن الكريم؟
- هل خططت لأن تحصل على الماجستير أو الدكتوراه؟
- هل تريد أن تتعلم لغة جديدة؟
- هل تريد ممارسة الرياضة بانتظام؟
- هل لاحظتِ تغير في شكلك منذ أن تزوجتِ؟
- هل اشتريت بعض الكتب ولم تنظر فيها إلى الآن؟
- هل أردت أن تبدأ عملك الخاص؟
- هل تحب الكتابة ولكنك لم تكتب بعد؟
- هل تريد أن تقضي وقتا أكثر مع عائلتك؟

صلاة الفجر، تلك الصلاة المعجزة قادرة على تحقيق أهدافك -بإذن الله- التي أهملتها منذ سنين، اعلم أن هناك فقط ساعة أو ساعتين من بعد صلاة الفجر حتى الذهاب إلى عملك أو أشغالك، ولكنك لو خصصت تلك السويعات لتزكية نفسك والعمل على أهدافك ستتغير حياتك.

ساعة الفجر هذه لا تعادلها أي ساعة، يسميها علماء النفس غير المسلمين بالساعة السحرية Magic Hour، وإن أردت أن تعوضها في أي ساعة أخرى من اليوم لن تستطيع لأن تلك الساعة أصابتها دعوة النبي – عليه الصلاة والسلام –:

"اللهم بارك لأُمتي في بكورها".

في دراسة أُجريت على الرؤساء التنفيذيين لأنجح عشر شركات بالعالم، وجدوا أن الصفة المشتركة بينهم هي الاستيقاظ بين الثالثة والخامسة صباحًا.

وقد قرأت سير كثير من رجال الأعمال الذين تخطى حسابهم البنكي مليارات الدولارات فوجدت أن الاستيقاظ مبكرًا صفة أساسية لهم حتى بعد أن بلغ أكثرهم عمر السبعين، فبالرغم أنهم ليسوا في حاجة إلى العمل لكنهم ما زالوا يحافظون على ساعة الفجر هذه!!

ذلك لأن ساعة الفجر غير قابلة للاختراق حيث يكون معظم سكان هذا الكوكب نائمين فلن يخترق أحد تلك السويعات التي خصصتها لنفسك، لن يتصل بك أحد، لن يطلب مقابلتك أحد، لذلك عندما تستغل هذه الساعة للعمل على أهداف لن تُضطر أبدًا إلى التأجيل بسبب أمور الحياة اليومية.

أعطِ الصباح فرصة وانضم إلى أولائك القلة المتميزين الذين يبدؤون يومهم قبل معظم سكان هذا الكوكب.

وقوفك بين يدي الله المهيمن وأنت تُصلي ركعتي سُنة الفجر واستشعارك قول النبي - عليه الصلاة والسلام -:

" ركعتا الفجر خيرٌ من الدنيا وما فيها"

تلك العزة التي تغمرك وأنت تقف بين المصلين على يقين بأن الملائكة تشهد تلك الصلاة، ثم المضي وأنت تعلم أنك في ذمة الله القوي القدير.

مع الصباح

مع الصباح.. وفقني اللّه أن أحفظ الكثير من سور القرآن الكريم رغم أنني أستغرق عشر دقائق فقط كل صباح لحفظ ثلاث آيات -أو آيتين- وقراءة تفسيرهم، العشر دقائق هذه تُمكنك تقريبًا من حفظ بعض السور في أقل من شهر مثل سورة الرعد وسورة إبراهيم وسورة الحج وسورة النور وسورة الفرقان وحفظ الكثير من سور جزء عم وجزء تبارك.

هل خطر ببالك يومًا أن تكون من حفظة القرآن الكريم، أهل القرآن هم أهل الله وخاصته، عشر دقائق كل يوم تمكنك من حفظ كتاب الله تقريبًا في خمسة أعوام، تخيل أنك بعد خمسة أعوام من الآن أصبحت من حفظة كتاب الله، أي شرفٍ هذا.

قديمًا كنت أشعر ببعض الحزن كلما مضى عام وأتى عام حيث كان الحال هو الحال، لكن مع ذلك الهدف (حفظ ثلاث آيات كل يوم) تغمرني سعادة مع كل يومٍ يمضي حيث أشعر أنني أقترب أكثر من كتاب اللّه ﷻ، حتى وإن توفاني اللّه الحيّ قبل أن أحقق هدفي كان لي أجر النية كاملًا لأنه الكريم الذي يعطي على القليل الكثير.

مع الصباح لم تعد قراءة القرآن أمرًا أفعله كل رمضان فقط حيث أنني أُخصص عشر دقائق كل صباح لقراءة القرآن سماعًا، بمعنى أنني أسمع أحد القراء بينما أقرأ ما يقوله من المصحف.

هذه الطريقة فعالة حيث أنها تزيد من الفهم والخشوع في أثناء قراءة القرآن، العشر دقائق هذه تعادل قراءة نصف جزء تقريبًا، لكن ليست العبرة بالكثرة، نتدبر الآيات ولا تنشغل بالكم.

أعرف أحد الشيوخ الذي بدأ قراءة القرآن في رمضان وختمها رمضان الذي يليه حيث كان يقرأ قراءة تدبرية، يقف عند كل آية ولا يكتفي فقط بقراءة تفسير المفردات بل يبحث عن أسباب النزول ويتساءل لماذا جاءت هذه الآية بعد تلك وهكذا.

جربت تلك الطريقة فتغيرت حياتي حرفيًا حيث ألفت كُتيبًا أتدبر فيه فقط عشر آيات وسميته "آيات تغير حياتك".

مع الصباح أصبحت أقرأ تقريبًا أربعين كتابًا كل عام بعد أن مضت سنون من عمري لم أتمكن فيها من قراءة بضع صفحات في كتاب.

أقرأ ساعة كل صباح مُقسمة إلى نصفين، أقرأ في كل نصف ساعة صفحات كتاب، أتقنت مجالات كنت لا أعرف ترجمة أسمائها، تقول الإحصائيات إن قراءة ساعة كل يوم تعادل درجة دكتوراه في السنة، هناك كُتب لا تتعدى صفحاتها مئتي صفحة وضع كُتّابُها فيها خبرات تزيد عن خمسين عامًا.

تخيل أنك تُجري حوارًا مع الشيخ الشعراوي - رحمه الله - وهو ينقل لك خواطره الإبداعية والملهمة في أهم الأمور في حياتك، أو أنك مثلًا تتناول القهوة كل صباح مع الدكتور مصطفى محمود - رحمه الله - وهو يقدم لك خلاصة أبحاثه وتجاربه التي استغرقت سنين، أو أنك في مقابلة مع السير ريتشارد برانسون Richard Branson مؤسس مجموعة شركات فيرجين وهو يعلمك كيف نجح في تأسيس أكثر من ٤٠٠ شركة ناجحة رغم أنه بدأ من لا شيء.

الكتاب نافذة تتطلع من خلالها إلى العالم.

مع الصباح وُلِد هذا الكتاب الذي تقرؤه بين أيديك الآن، وأظن أنه لولا الصباح لانفرطت ساعات اليوم من بين يدي ولن أجد وقتًا لكتابته، ليس ذلك الكتاب فقط، بل ملايين الكُتب حول العالم وُلِدت في الصباح حيث ذلك السكون الذي يزينه فقط أصوات الطيور وهي تستقبل يومها ساعية إلى رزقها.

مع الصباح. لم أعد ذلك الشخص الذي وضعته الحياة في سباق لا ينتهي حتى نسي أن يعيش، لا فرصة لأولئك الذين أسرهم العمل المكتبي أو متطلبات الحياة اليومية حتى زادت أوزانهم وتغيرت أشكالهم إلا الصباح.

عشرون دقيقة كل صباح لممارسة الرياضة ستغير حياتك نفسيًّا وبدنيًّا، أي رياضة، المشي أو الجري أو رفع الأثقال أو ركوب دراجة هوائية، اختر ما يتناسب مع ظروفك، لا تفكر في الأعذار بل فكر في الحلول حيث لا شيء أهم من صحتك، مارس الرياضة داخل بيتك أو خارجه.

ممارسة الرياضة تزيد الشعور بالسعادة وتساعد في التغلب على المزاج السيئ حيث يفرز الجسم مادة الإندروفين التي تساعد على الاسترخاء وتقليل الإحساس بالتوتر.

أدومها وإن قل!!

أهم الأمور في الحياة هي أبسطها، وكما قالوا: "قطرات الماء توشك أن تفلق الصخر"، الأمر ليس معقدًا، خصص ساعةً كل صباحٍ بعد صلاة الفجر وقسمها إلى ٢٠ دقيقة/٢٠ دقيقة/ ٢٠ دقيقة، أولها للقرآن وسماع موعظة تذكرك بالله ﷻ، ثانيها للقراءة، آخرها للرياضة.

حافظ على تلك الأمور وستعشق صلاة الفجر وسيصبح الصباح جزءًا من حياتك، يقول سيدي - عليه الصلاة والسلام :

"أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل"

أيّا كانت أهدافك وآمالك خصص لها ساعة الفجر هذه، وداوم عليها كل يوم، تلك الساعة التي تخصصها لنفسك كل صباح سوف تجعل كل دقيقة في يومك مفعمة بالطاقة والحماس، وستكسبك منظورًا جديدًا يساعدك على الارتقاء في كل جوانب حياتك، سوف تغيرك هذه الساعة وتجعل منك إنسانًا أفضل.

معركة الفراش

تُخبرنا وكالة "ناسا" الفضائية أن المكوك الفضائي يستهلك في الدقائق القليلة الأولى بعد إطلاقه من الوقود قدرًا أكبر مما يستهلكه في أثناء رحلته بالكامل حول الكرة الأرضية، لماذا؟ لأنه يحتاج في البداية إلى التغلب على قوة الجاذبية الهائلة، وعندما يجتاز هذه المرحلة يصبح طيرانه أسهل بكثير.

الأمر كذلك بالنسبة لك، عندما تستيقظ لصلاة الفجر يكون مستوى التحفيز عندك صفرًا، فلا شيء أحب إليك في تلك اللحظات من النوم.

لذلك الطاقة المبذولة للتغلب على جاذبية نفسك ووسوسة الشيطان في تلك اللحظة تكون أكبر ما يكون، لكن بمجرد أن نتغلب عليها تصبح الأمور أسهل بكثير.

اذكر الله العزيز، اعتدل من نومك واجلس؛ حيث يقول العلماء: إن ملامسة القدم للأرض تعطي إشارة للمخ بالاستيقاظ، اذهب للوضوء وتوضأ فأسبغ الوضوء، ويفضل غسل الرأس بالماء حتى تستفيق تمامًا.

حاول أن ترتدي شيئًا من أفضل ثيابك لصلاة الفجر وأن تتطيب؛ لأنك بعد لحظات ستكون في مقابلة مع ملك الملوك الذي له كل شيء وبيده كل شيء، أيضًا حُسن المظهر والتطيب له أثر نفسي، إن مرحلة النوم قد انتهت تمامًا وأنت الآن تستقبل يومك.

لا تسمح لنفسك بمشاورتك عند الاستيقاظ: "نم عشر دقائق إضافية حتى تقوم نشيطًا"؛ فأنت لو نمت تلك الدقائق العشر ستقوم بعدها مُتعبًا أكثر ولا تقوى على شيء؛ حيث يقول العلماء: إن دورة النوم العميق تستغرق ساعة ونصفا حتى تكتمل.

فأنت عندما تستيقظ من نومك ثم تقرر أن تنام عشر دقائق إضافية يترجم المخ هذه الإشارة على أنها بداية دورة نوم جديدة، فعندما تستيقظ بعد عشر دقائق أو حتى نصف ساعة أو ساعة فأنت لم تكمل دورة النوم (ساعة ونصف) فتستيقظ أنت ولكن ما زال المخ نائمًا فتكون مُتعبًا جدًّا ليس لأنك لم تحصل على قدرٍ كافٍ من النوم ولكن لأنك نمت باستراتيجية خاطئة.

ربما جربت أنت هذا الأمر من قبل حيث تستيقظ فتقرر أن تنام عشر دقائق ثم تستيقظ فتشعر بتعب شديد فتنام مرة أخرى وهكذا، فتجد أنك نمت ساعتين بشكل متقطع ولكنك ما زلت مُتعباً لأنك كل مرة تبدأ دورة نوم جديدة ولكنك لا تنهيها، فأفضل قرار هو أن تقوم مباشرة بمجرد أن تستيقظ أول مرة، جربها!!

خدعوك فقالوا: إن الجسم يحتاج ثماني ساعات من النوم، دع هذه الخرافة جانبًا فأنت تحتاج لأن تنام مضاعفات الساعة والنصف حتى تستيقظ عند نهاية دورة النوم العميق، مضاعفات ساعة ونصف هي ثلاث ساعات، أربع ساعات ونصف، ست ساعات، سبع ساعات ونصف، تسع ساعات.

فعندما تستيقظ بعد ساعات نوم تعادل أيًّا من هذه الساعات تستيقظ وأنت تشعر بنشاط كبير لأن دورة النوم العميق قد اكتملت. جربها!!

بالطبع لن تستطيع أن تحافظ على النوم مُبكرًا كل الأيام؛ فهناك أمور طارئة ستجبرك على النوم مُتأخرًا، عندما يحدث ذلك فلا تُضيع

صلاة الفجر واستخدم طريقة (مضاعفات الساعة والنصف) فيمكنك أن تنام ثلاث ساعات أو أربع ساعات ونصف ثم تستيقظ لصلاة الفجر.

في ظهيرة ذلك اليوم يمكنك أن تأخذ قيلولة لمدة لا تزيد عن نصف ساعة، أنا أحيانًا آخذ قيلولة لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة وأشعر كأنني نمت ساعات طويلة لأني أستيقظ وما زال المخ في مرحلة النوم الخفيف (نصف ساعة)، لو زادت القيلولة عن نصف ساعة ستشعر بتعب شديد.

ربما يبدو الأمر غريبًا أن تنام لمدة عشر دقائق أو عشرين دقيقة ولكن كثيرًا منا جرب هذا أوقات السفر أو في أثناء ركوب الحافلات حيث يغفو الواحد منا عشر دقائق ثم يستيقظ وهو يشعر بنشاط كبير.

والضحى

نزلت سورة الضحى على النبي - ﷺ - في وقت لم يكن يتلقى فيه أي وحي من الله سبحانه وتعالى لمدة سِتة أشهر، لم ينزل جبريل -عليه السلام-، لم تأتِ النبي أي رؤية.

حتى قال المشركون: إن رب محمد ودعه وقلاه، أي تركه وأبغضه، فأثر ذلك في نفس النبي - ﷺ - وظن أن الله سبحانه وتعالى لا يريده أن يكون نبيًّا بعد الآن فكان في حالة من الحزن الشديد.

عندما أراد الله الرحيم أن يبشر النبي - عليه الصلاة والسلام - أنه لم يتركه ولم يبغضه كما زعم المشركون، وأراد الله ﷻ أن يُقسم بشيء يحث على الإيجابية والتفاؤل والثقة بالله القدير، اختار الله الحكيم "الضحى" وهو وقت بداية طلوع الشمس، فقال الله العليم:

﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝٣ ﴾ [الضحى: ١-٣]

وهي إشارة لنا أن ذلك الوقت (الضحى) الذي يأتي بعد ظلام الفجر الشديد، هو مصدر للسعادة والتفاؤل والراحة النفسية.

وكأن الله الودود يقدم دواءً لكل من كبلته الهموم والأحزان، وأول وصفة في هذا الدواء هي تأمل الضحى حيث بداية طلوع الشمس التي تأتي بعد سكون الليل الهادئ وقت الفجر.

﴿ وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ ﴾ [الضحى: ١-٢]

قدرٌ عجيب من الطاقة الإيجابية والتفاؤل يسري في نفس كل من حضر هذين المشهدين، مشهد سكون الليل وقت الفجر، ومشهد طلوع الشمس وقت الضحى، وليس هذا إلا لهؤلاء الذين يبدؤون يومهم صباحًا مع الفجر.

وبينت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تورنتو الكندية وأجرَوْها على عينة شملت ٧٣٥ متطوعًا من الشباب وكبار السن، أن الأشخاص المحبين للسهر والذين يُسمون بالليليين تتولد لديهم مشاعر التشاؤم، وكثيرًا ما يكونون في حالة مزاجية سيئة مقارنة بنظرائهم الذين ينامون بالليل ويستيقظون مبكرًا قبل طلوع الشمس مما يجعلهم يتمتعون أيضا إلى جانب هذه الميزة النفسية بجهاز مناعي قوي.

وعزت الدراسة سبب سعادة من يستيقظون مبكرًا إلى أنهم يعيشون حياة طبيعة ويعملون في أجواء ملائمة تساعدهم على ذلك، بعكس من يسمون بالليليين الذين يجدون صعوبة في التأقلم مع ظروف الحياة الطبيعية خاصة فيما يتعلق بأعمالهم، مما يولد لديهم مشاعر القلق وعدم الرضا عن أنفسهم والآخرين.

هناك مفهوم جديد في الطب يدرس توقيتات حدوث الأمراض فوجدوا أن بعض الأمراض تُصيب الإنسان في ساعة معينة، يقول الدكتور حسام موافي استشاري طب أمراض القلب: إن ٨٠% من جلطات القلب والمخ تحدث الساعة الثامنة صباحًا، تفسير هذا أن الساعة الثامنة صباحًا هي أسوأ وقت للشرايين، ذلك لأنه عندما يأتي الليل تَبطُؤ حركة الدورة الدموية، عند النوم يمكن أن يؤدي هذا البطء في حركة الدم إلى تجلطه، ولكن رحمة الله القدير بنا أن جسم الإنسان يفرز مادة تعمل على تضييق شرايين الدم حتى تحافظ على سرعتها - ونرى هذا واضحًا عندما نمسك خرطوم مياه ويكون تدفق الماء فيه ضعيفا فنضغط على الخرطوم "نضيقه" حتى يزداد تدفق الماء - وجد الأطباء أن الشرايين تُصبح أضيق ما يكون في الساعة الثامنة صباحًا مما يسبب الجلطة؛ لذلك ينصح الأطباء -غير المسلمين- بالاستيقاظ قبل

طلوع الشمس لكسر هذه المادة التي تعمل على تضييق الشرايين قبل أن تصل لذروتها وتسبب الجلطة.

.. أخبرنا الله العزيز بها مباشرة في أذان الفجر خاصة.

الصلاة خيرٌ من النوم!!

(٩)بيتٌ هناك

تتطاير الصحف، تُنصب الموازين، تُوزن الأعمال، الوجوه خاشعة، القلوب خائفة، الأجساد ترتجف، وأنت مهمومٌ حزينٌ لا تدري ما يُفعل بك، هل سيكون ميزانك لك أم عليك؟!

وفي لحظات الندم على ما فات والجهل بما هو آت، وبينما تُنادي الملائكة على أهل الجنة، أولئك الذين يدخلونها أول من يدخلونها..وأنت لا تُلقي سمعك لهم؛ فأمامك حساب طويل، فالذنوب ثقيلة، والحر شديد، إذ بك تسمع اسمك يُنادى عليه!!

فتنتبه ولا تكاد تُصدق!!
وتُحدث نفسك: أأنا من أهل الجنة؟!!
ما لي ولهم؟!
كيف لي أن أنضم لهؤلاء الشهداء والمتقين والمحسنين؟!

فتعيد السمع مرةً أخرى فإذا هو أنت، اسمك أنت، فيأتيك ملكٌ من الملائكة يأخذ بيدك وهو يقول: لك بيتٌ هناك!!!!

بيت في الجنة؟!!

لي أنا؟!!

كيف ومتى؟؟

تتساءل وأنت تذكر تفاصيل حياتك الدنيا وكأنها تُعرض أمامك، فأنت لم تكن من الشهداء الذين ماتوا في سبيل الله، لم تكن من المتقين الذين كانوا يعبدون الله كأنهم يرونه، كنت تارة تُذنب وتارة تعود، تارة تستقيم وتارة تحيد.

وبينما أنت غارق في أفكارك تستعيد ذكريات حياتك الدُّنيا، تنتبه وأنت أمام بيتك، بيت الجنة، فإذا هو لبنة من ذهب ولبنة من فضة، وبلاطه المسك الأذفر، وتربته الزعفران، وحصباؤه اللؤلؤ والياقوت والمرجان، لا تبلى فيه الثياب ولا يفنى فيه الشباب، مكتوب على بابه: "السُّنن الرواتب"

نعم، قالها سيدي - ﷺ -:

"من صَلَّى اثنتي عشرة ركعة غير الفريضة فِي يومٍ وليلة بُنِيَ له بهن بيتٌ في الجنة".

حتى وإن صليتها ولو ليومٍ واحدٍ، يُبنى لك به بيتٌ يكون حُجة لك، نعم فأنت بذلك قد سجلت اسمك ضمن سكان الجنة، لك بيتٌ هناك، والله الودود الرحيم لن يُضيع عبدًا له بيت في الجنة، فهو خير المقسطين، بل هو العدل ذاته، وفي استطاعتك أن تبني في كل يومٍ بيتًا.

تخيل أنك تُحاسب، ومُسجل في كتابك أنك تمتلك مئات البيوت في الجنة، كيف لك ألا تدخلها والذي يحاسبك رحمته وسعت كل شيء.

قالوا:

برواتب السنين لا تبني بيتًا في الدنيا.

وبالسُنن الرواتب تبني بيتًا في الجنة.

➢ السُنن الرواتب هي:

- ركعتان قبل الفجر، وإن لم تدركهما قبل الفجر يمكنك أن تصليهما بعده (٢).
- أربع ركعات قبل الظهر واثنتان بعده، أو العكس اثنتان قبل الظهر وأربع بعده (٦).
- ركعتان بعد المغرب (٢).
- ركعتان بعد العشاء (٢).

حتى أُحبه

قال الله ﷻ في الحديث القدسي:
"ما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه.
ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه.
فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها،
وإن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذنه".

لن تستطيع أن تُحافظ على النوافل والتي منها السُّنن الرواتب حتى تُحب الصلاة، ترتقي من مرتبة أداء الفرائض إلى مرتبة حُب العبادات، التذكير اليومي بالله ﷻ ومعرفته والأخذ بمسببات الخشوع يصل بك إلى مقام "حُب العبادات".

كذلك الاعتماد على الصلاة كوسيلة لحل مشكلاتك اليومية أيا كانت هذه المشكلات وإبصارك نتائجها تعزز قيمة الصلاة في قلبك فتدفعك إلى التنفل.

حفاظك على صلاة النوافل بجانب صلاة الفرائض يحمي صلاة الفرائض، فأنت بذلك صعبت المهمة على نفسك وعلى الشيطان في أن يخوضا معركة ضدك لتتنازل عن أيٍّ من صلوات الفريضة، فأمامهما الآن مهمة أولية للتأثير عليك لترك واحدة من صلاة النوافل.

وكلما تحصنت بصلاة النوافل ضعف عدوّاك -نفسك والشيطان، وكلما اتسعت إمبراطورية صلاتك هابك عدواك، وإذا هابك عدواك تركاك فلن تسمع لهما همسًا.

الحمد لله الذي جعل الطريق إلى حبه واضحًا مُيسرًا لمن أراد أن يأخذ به.

أريدك الآن أن تُفرغ عقلك وتفكر بهدوء، هل تخيلت معنى أن الله يُحبك؟

أرجو ألا تستقبل هذه الكلمات كما اعتدت أن تستقبلها؛ فهي ليست عادية، تخيل أن الله يُحبك، الله، الله الذي له كل شيء، المُتحكم في كل شيء.

منذ خلق الأرض، جاء الملوك وراحوا، اغتنى من اغتنى وافتقر من افتقر ، تبدلت الأحوال، أُمم رُفعت وأُمم ذلت. والله هو الله، هو الملك. هو الغني. هو الصمد. هو الرافع. هو الخافض. تخيل أنك تتعامل مع ثابت واحد في حياتك. هو الله. وتخيل أن الله يُحبك.

إذا أحبك الله أحبك أهل السماء وأحبك أهل الأرض، قال ﷺ: " إذا أحب الله عبدًا نادى جبريل: إن الله يحب فلانًا فأحبه فيحبه جبريل فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحب فلانًا فأحبوه فيحبه أهل السماء ثم يوضع له القبول في الأرض".

إذا أحبك اللّٰه منحك السكينة. السكينة حالة من الرضا، من السعادة، من التفاؤل، من القوة، من الثقة بالنفس، من سلام الرأي، من صحة الرؤية، هذه السكينة تسعد بها ولو فقدت كل شيء، وتشقى بفقدها ولو ملكت كل شيء.

إذا أحبك اللّٰه منحك الرضا. الرضا هو جنة الدُّنيا. إذا منحك اللّٰه الرضا رأيت كل شيءٍ جميلًا. وإذا سُلِبت الرضا لن تسعد حتى ولو امتلكت الدنيا كلها.

كثيرة هي القصص التي تحكي واقع أولئك الذين امتلكوا الكثير من زينة الدنيا ومع ذلك نجد القلق رفيقًا لهم. وقابلت الكثير ممن يملكون بالكاد قوت يومهم ولكن بداخلهم سعادة لو وُزعت على أهل بلدة لكفتهم. وأيضًا قابلت القليل الذين امتلكوا كثيرًا من زينة الدنيا مع الرضا فسعدوا وأسعدوا من حولهم. الرضا هو العامل الأساسي في معادلة السعادة.

إذا أحبك الله منحك الحكمة. فلا تجزع لمصيبة، ولا تغتر بنعمة. منح اللّٰه الحكمة لتلك العجوز التي احترق زرعها وفقدت كل ما تملك، فنظرت إلى السماء مبتسمة وقالت "افعل ما شئت، فعليك رزقي".

وحُجبت الحكمة عن صاحب الجنة فقال لصاحبه وهو يحاوره: "أنا أكثر منك مالًا وأعز نفرا"، "فأحيط بثمره وأصبح يقلب كفيه على ما أنفق فيها وهي خاوية".

اجعل محبة الله هي الهدف الأساسي لك في الحياة.
معامل واحد يصلح لجميع معادلات الحياة.

حب الله

حب الله تعالى مُرتبط بحب الصلاة.
فكلما أحببت الصلاة أحبك الله تعالى.
ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبه.

(١٠) وترتيبها

أتُرى لو أن مهندسًا يبني بيتًا دون تخطيط أو رسم، فهو يطلب من العمال أن يبدؤوا بالبناء دون وضع أساسات، وعندما يكتشف الخطأ الفادح الذي فعله يطلب منهم هدم ما بنوه حتى تُحفَر أساسات مناسبة.

بعد حفر الأساس يبدأ بالبناء من جديد ثم يكتشف أنه لم تُبنَ الأعمدة المناسبة فيشرع في الهدم من جديد.. وهكذا..

تخيل كمية الأخطاء التي يمكن لهذا المهندس أن يرتكبها لمجرد أنه لم يخطط ويُحضر جيدًا للكيفية التي يجب أن يتم بناء البيت عليها.

الغالبية العظمى منا تعيش حياتها على هذه الشاكلة، نبدأ يومنا ونحن لا ندري ماهية الطريقة المُثلى التي يجب أن يسير عليها يومنا، لا ندري ماهية الأمور المهمة التي يجب أن نعطيها اهتمامنا وماهية الأمور الأقل أهمية، فنترك أنفسنا للظروف، ولا مانع من أن نستغرق ساعات

في حديث لا فائدة منه أو مقابلات لا تجلب لنا إلا التعب النفسي والبدني.

ولعل من أهم الأسباب لعدم الحفاظ على الصلاة هو سوء التخطيط لها، فكيف لك أن تؤدي صلاة الظهر إن كان وقتها هو نفس الوقت الذي حجزته لموعد الطبيب؟ أو أن وقت صلاة العصر هو نفسه وقت مقابلة الوظيفة الجديدة!! أو أنك اخترت وقت تناول الغداء مع صديقك العائد من السفر ليكون مع وقت صلاة المغرب!!

سوء التخطيط يفتح بابًا لنفسك وللشيطان للمماطلة في أداء الصلاة، فأول أعذارك المنطقية هي أن تؤدي الصلاة بعد الانتهاء من الأمر الذي بين يديك الآن، وما إن تنتهي حتى تجد أن الأمر ثقيل جدًّا حيث فات أول وقت الصلاة، الوقت الذي يُدبر فيه الشيطان حتى لا تسمع الأذان ويكون فيه مستوى الطاقة أعلى ما يكون كمُحفز للصلاة، فحاول ألا تفتح أبوابًا للأعذار المنطقية بسوء تخطيطك للصلاة.

رتب يومك

لن تتمكن من الحفاظ على الصلاة بالطريقة المُثلى لو أنك دائمًا تتفاجأ بوقت الصلاة حيث يؤذن الأذان فتجد نفسك في موقف يمنعك من الصلاة على وقتها.

رتب يومك وأعمالك واجعلها تدور حول الصلاة بدلًا من أن تدور الصلاة حول أعمالك فتضيع.

رتب مواعيدك بحيث تكون في الأوقات التي بين الصلوات وليست في وقت الصلاة نفسها.

كان أحد أساتذتي - واحد من هؤلاء الذين قلما فاتتهم صلاة - يرتب كل مقابلاته أو دروسه بحيث تكون بعد وقت الصلاة، فإذا أراد أحدهم أن يقابله يُخبره بأن يتقابلا بعد صلاة العصر مثلًا أو أن موعد الدرس سيكون بعد صلاة العشاء، حتى إن أحدهم سأله مرة: "أي ساعة؟" فقال له: لا أدري، إن كان وقت صلاة العصر الساعة التاسعة مساءً فسأقابلك بعدها.

هذا الترتيب الجميل يساعد على المحافظة على الصلاة، وقد أخذت هذه العادة عن أستاذي فترتبت حياتي فأصبحت أوقات الصلاة أعمدة أساسية في يومي أبني حولها أعمالي وأموري وليس العكس.

فرض الله الحكيم العليم الصلاة بأوقاتها لتترتب معها حياتنا، فلتكن لك أمور تنجزها من بعد صلاة الفجر حتى وقت الذهاب إلى العمل.

في أثناء العمل رتب المهمات التي عليك إنجازها قبل صلاة الظهر ومهمات أخرى تنجزها بين وقت الظهر والعصر.

ربما يكون الوقت بين العصر والمغرب هو وقت الراحة بعد العمل اجعله هكذا بحيث تكون حدودك وقت صلاة المغرب.

أيًّا كانت الأمور التي عليك فعلها اجعلها بين أوقات الصلاة يرزقك الله الكريم بركة الوقت.

وصفة للسعادة

لخص جورج برنارشو George Bernard Shaw وصفته للسعادة حين قال: "إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا".

كان برنارشو على حق، فالفراغ سُم قاتل، ابق منشغلًا بحيث لا يتوفر لديك وقت للقلق أو الهم، أن تكون مُنشغلًا ليس بالضرورة أن تكون في مكان عملك، لكن يمكنك أن تبقى مُنشغلًا حتى باللعب مع أطفالك أو قضاء وقت ممتع مع عائلتك.

املأ الأوقات بين الصلوات بمهام عليك إنجازها واستخدم أوقات الصلاة كأوقات راحة بين تلك المهام وأضمن لك - بإذن الله - أن تخلد إلى النوم في ليلتك سعيدًا مطمئنًا.

لا تسمح بالفراغ أن ينال منك فإن أخطر حالات الذهن يوم يفرغ صاحبه من العمل.

إننا لا نجد للقلق أثرًا عندما نعكف على الانشغال بالعمل، ولكن ساعات الفراغ التي تعقب العمل هي أخطر الساعات التي تبيد السعادة، يوم تجد في حياتك فراغًا فتهيأ حينها للهم والحزن، فستهاجمك شياطين القلق وتفتح لك ملفات الماضي والمستقبل.

استخدم الأطباء النفسيون الملحقون بجيوش الحرب هذا القانون البسيط: عندما كان يأتي إليهم الجنود الذين عصفت الحرب بأعصابهم، كانوا يشغلون هؤلاء الجنود المصابين بالانهيار العصبي بأحد أوجه النشاط كصيد السمك أو لعب الكرة أو ري الحدائق، هذا الانشغال لم يسمح لهم حتى بالتفكير فيما مر بهم من تجارب.

وقد أصبح اسم العلاج الوظيفي Occupational Therapy يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي الذي يصف العمل والانشغال كعلاج حيث إن إحساسًا بالاطمئنان والسلم النفسي يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل.

وقد روى ريتشارد بيرد (Richard Byrd) في كتابه (وحيد - Alone) كيف أن الانشغال بالعمل أنقذ حياته عندما عاش خمسة أشهر وحيدًا في خيمة في ثلوج القطب الجنوبي ليس معه أحد، وليس على بعد مائة ميل منه أي مخلوق من أي نوع، قال:

"في الليل قبل أن أطفئ المصباح لآوي إلى فراشي كنت أُصور لنفسي عمل الغد، كنت أُقسم الغد في خيالي إلى ساعات، فأُخصص منها ساعتين للعمل في إنشاء نفق، وساعة لإزالة الثلوج المتراكمة، وساعة لتركيب أرفف للكتب في عربة الطعام.. وبهذا كنت أقطع الوقت، وأحسب أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها لأصبحت أيامي بلا هدف ولا غاية ولانتهت بهلاك محقق".

الاستغراق في العمل هو أعظم دواء للسعادة؛ لذلك لا تظن أن بقاءك في حالة اللا شيء هو راحة لك.

رتب يومك مع ترتيب الصلاة.

املأ الأوقات بين الصلاة بحيث لا يتسع لك وقت للقلق والحزن.

فلتحيا بالصلاة.

جربها!!

(١١)حماقات ارتكبتها

كان هذا عنوان ملف خاص في أحد أدراج مكتب ديل كارنيجي Dale Carnegie الكاتب الأمريكي المشهور الذي بيع من كتبه ملايين النسخ، يقول كارنيجي: إنه يعد ملف "حماقات ارتكبتها" بمنزلة سجل واف للأخطاء والحماقات التي قام بها. فعندما يستخرج هذا الملف ويعيد قراءته يشعر بأنه قادر، مستعيناً بعبر الماضي على مواجهة أصعب المشكلات وجعل المستقبل أفضل.

لم يكن كارنيجي هو الوحيد الذي يستخدم آلية "حماقات ارتكبتها" لتحسين حياته وترك بصمة في هذا العالم.

أيضًا استخدم هذه الآلية جو جيرارد Joe Girard الذي دخل موسوعة جينيس كأفضل بائع في العالم وهو مؤلف كتاب:

(كيف تبيع أي شيء لأي إنسان)

How To Sell Anything To Anybody